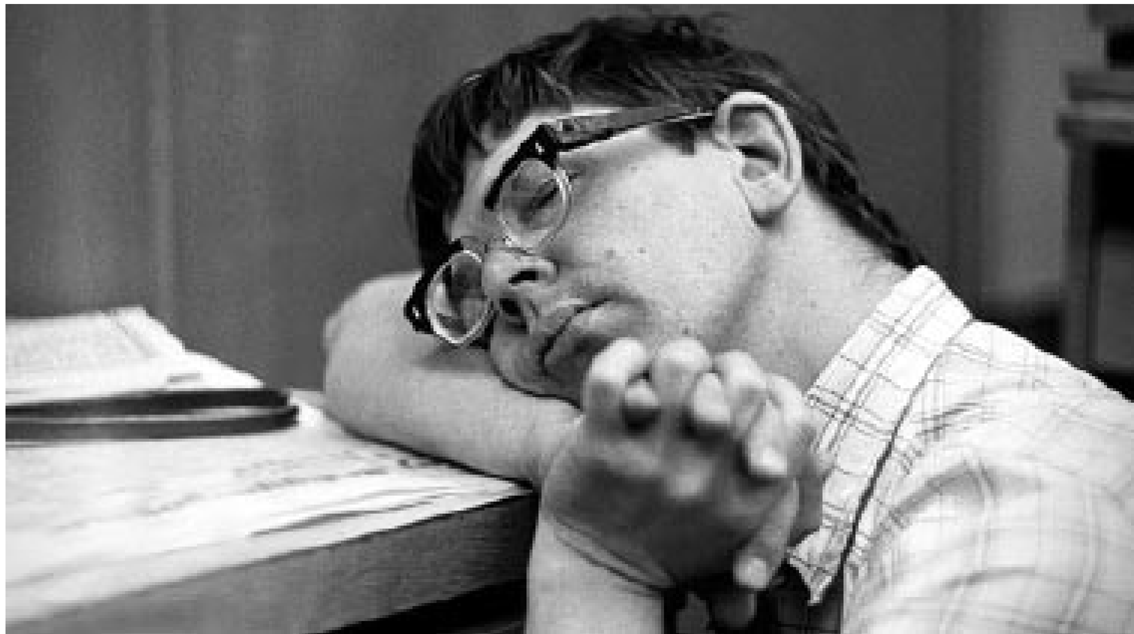


ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№18 (202) 28 мая 2009 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит еженедельно по четвергам Для работников здравоохранения

Тема номера



СХУ! Коротко и неясно

«Диванная чума XXI века», «болезнь менеджера», «усталость клерка», «болезнь карьериста» – у этого неприятного состояния много красочно характеризующих его названий. А медики называют его синдромом хронической усталости.

Это название заболевание получило после эпидемии в американском штате Невада в 1984 году, когда доктор Поль Чейни, практиковавший в небольшом городке, расположенном на берегу озера Тахо, зарегистрировал более 200 случаев СХУ. Больные ощущали депрессию, ухудшение настроения, мышечную слабость. Впоследствии у многих из них были обнаружены вирусы, родственные вирусу герпеса, либо антитела к ним, однако была ли причиной заболевания вирусная инфекция или что-то другое, например плохая экологическая обстановка, так и осталось невыясненным. Очень много неопределенности в отношении синдрома хронической усталости сохраняется и сейчас, когда количество поставленных в мире диагнозов исчисляется десятками тысяч.

На сегодняшний день считается, что синдромом хронической усталости страдают от одного до двух человек на сто тысяч населения. Распространенность синдрома в мире примерно одинакова. При этом в последнее десятилетие появляется все большее количество людей, жалующихся на хроническую усталость. Такая тенденция характерна для развитых стран и связана с увеличением воздействия на психику человека различных стрессовых факторов. Некоторые авторы, занимающиеся изучением этой проблемы, считают, что в будущем синдрому хронической усталости будут подвержены до двадцати процентов населения планеты.

Учитывая прогрессивное появление синдрома в разных странах, мировое научное и медицинское сообщество несколько лет назад начало диагностический поиск критериев, по которым его можно определить, и путей лечения. Буквально недавно был создан международный консорциум по изучению данного заболевания и по определению критериев, которые смогут точно показать, имеется у человека синдром хронической усталости или нет. В него вошли ученые из 15 стран, в том числе, и из Беларуси.

Нет, но есть

Пока же синдром хронической усталости – это обсуждаемый диагноз. Поскольку он до сих пор не входит в Международную классификацию болезней, его постановка весьма проблематична. В настоящее время нет приказа Министерства здравоохранения Беларуси об официальном статусе болезни. Это означает, что в нашей стране больничные листы по причине жалоб пациента на синдром хронической усталости выдаваться не могут. «По сути, поставить такой диагноз мы даже не имеем юридического права», – говорит **заведующая кафедрой психотерапии и медицинской психологии Белорусской медицинской академии последипломного образования Ирина Байкова**.

Однако один такой случай в Беларуси все-таки был. Диагноз «синдром хронической усталости» был поставлен в 2008 году в 10-й клинической больнице Минска путем вирусологического исследования. Женщина, страдавшая этим заболеванием, прошла курс лечения и в настоящее время уже смогла от него избавиться. По словам медиков, очень важную роль при постановке диагноза сыграла активность самой пациентки, ее настойчивое желание разобраться с истоками беспокоящих ее симптомов и готовность к прохождению многочисленных процедур. «Постановке диагноза предшествует очень серьезное обследование, а лечение заболевания и восстановление пациента занимает долгий период – от года до двух лет, – поясняет Ирина Байкова. – Для пациентов, жалующихся на признаки хронической усталости, характерна пассивность, нежелание предпринимать лишние действия. Поэтому большинство из них даже не доходит до кабинета врача, не говоря уж о том, чтобы выдержать полное обследование». Медики полагают, что распространенность синдрома хронической усталости в нашей стране примерно такая же, как и во всем мире. Однако далеко не всем страдающим от него пациентам потребуется помощь вирусолога.

Двойственная природа

С одной стороны, на сегодняшний день уже точно выявлена и доказана вирусная природа синдрома хронической усталости. Медики выделяют шесть типов вирусов, наличие которых в организме может привести к развитию заболевания. В основном это вирусы-«родственники» герпеса. Причиной развития заболевания

продолжение темы на стр.3

ОДО "ДКМ-ФАРМ"
для работы в аптеках г. Минска (ул. В. Хоружей, ул. Кольцова)
г. Солигорска (пр-т Мира)

ТРЕБУЮТСЯ:



провизоры и фармацевты
с категорией и без категории

Полная занятость, высокая заработная плата, социальные гарантии

 8 029 623 71 67 Александр | 8 029 689 20 07 Игорь | e-mail: dkmf2@solo.by

Банеоцин®
(бацитрацин+неомицин)



Комбинированный антибактериальный препарат. Рекомендован ведущими специалистами для лечения кожных заболеваний. Ликвидирует боль, быстро очищает рану от микробов, способствует её заживлению. Производится в форме порошка и мази, которые могут использоваться последовательно.



Представительство «Лек» в РБ
220123, г. Минск, ул. В.Хоружей, д. 32А
тел. +375 17 237 44 60, факс +375 17 237 74 63

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

в педиатрии:
- пеленочный дерматит
- профилактика и лечение пупочной инфекции
- профилактика инфицирования посттравматических и послеоперационных раневых поверхностей

в хирургии:
- трофические язвы нижних конечностей
- пролежни
- профилактика вторичных инфекций при пилинге и пирсинге

в дерматологии:
- контагиозное импетиго
- глубокий фолликулит
- инфицированная экзема
- эктима
- паронихия
- стрептодермия

Перед использованием препарата, пожалуйста, ознакомьтесь с полной инструкцией!

Рег. уд. МЗРБ № 1349/99/06 от 31.01.2006г., № 7614/99/06 от 31.01.2006г.

Новости

Италия продолжит помогать белорусским детям

Италия продолжит оказывать помощь белорусским детям. Этот факт подтвердил на встрече с журналистами в Минске Чрезвычайный и Полномочный Посол Итальянской Республики в Беларуси Джулио Приджони, передает БЕЛТА.

Дипломат особо подчеркнул, что Беларусь и Италия уже на протяжении многих лет активно развивают гуманитарное сотрудничество, особенно в области оздоровления белорусских детей из регионов, пострадавших от чернобыльской аварии. За минувшие годы в Италии было принято около 300 тыс. детей из Беларуси.

Государство усиливает защиту детей в неблагополучных семьях

Министерство труда и социальной защиты Беларуси разрабатывает новое Положение о трудоустройстве обязанных лиц.

В нем будут отражены новации, содержащиеся в декрете Президента Беларуси №5, которым внесены изменения и дополнения в декрет №18 «О дополнительных мерах по государственной защите детей в неблагополучных семьях». Об этом сообщили в главном управлении политики занятости и народонаселения Минтруда и соцзащиты. Декрет №5 вступает в силу с 18 мая текущего года. Одна из новаций – период прохождения горе-родителями медицинского осмотра. Теперь сразу после отобрания детей они обязаны явиться в госорганизацию здравоохранения для прохождения медосмотра. Причем на это отводится три рабочих дня (при необходимости дополнительного медобследования – пять рабочих дней). Задача медиков – определить наличие либо отсутствие у обязанного лица заболеваний, при которых родители не могут выполнять родительские обязанности. Одновременно определяются противопоказанные по состоянию здоровья работы и неблагоприятные производственные факторы для решения вопроса о его трудоустройстве, сообщает БЕЛТА.

Сезон рейдовых проверок открыт

Белорусские эпидемиологи совместно с правоохранительными органами планируют рейдовые проверки по местам несанкционированной торговли, стихийным рынкам вблизи автотрасс, сообщила на пресс-конференции в Минске главный эпидемиолог министерства здравоохранения Беларуси Инна Карабан.

«МВД традиционно контролирует ситуацию по несанкционированной торговле в летний период, эпидемиологи со своей стороны также намерены уделять этому внимание», – сказала И.Карабан.

«Совместные рейдовые проверки будут внезапными и частыми», добавила она.

И.Карабан сообщила, что на предстоящий летний период прогнозируется сезонный подъем заболеваемости острыми кишечными инфекциями, и призвала граждан соблюдать меры профилактики. В частности питаться в пунктах высокого эпидемиологического контроля и воздержаться от покупки продуктов на стихийных рынках и вблизи автодорожных трас, пишет interfax.by.

Она также отметила, что «эпидемическая ситуация по сальмонеллезу остается напряженной, но находится под контролем».

Франция – белорусскому здравоохранению

20 мая 2009 года в Посольстве Франции в Республике Беларусь состоялась передача благотворительной помощи лечебным учреждениям Беларуси, на которой присутствовали представители СМИ, лечебных учреждений республики, сотрудники представительств французских компаний в Беларуси.

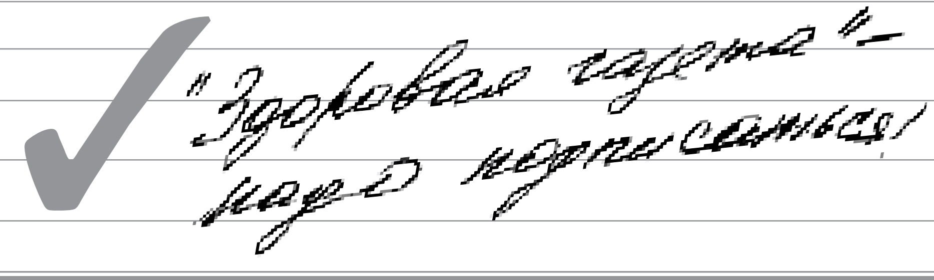
В рамках своей деятельности на белорусском рынке французская группа БиоМерье, специализирующаяся в области производства реактивов и оборудования для диагностики «in vitro», приняла решение оказать поддержку белорусскому здравоохранению, передав 3500 диагностических наборов на сумму 315 тысяч евро, которые позволят лечебным учреждениям осуществить 87500 тестов-анализов на выявление стрептококковой инфекции. Выявление инфекции с помощью тестов БиоМерье занимает около пяти минут, в то время как в обычных лабораторных условиях наших больниц анализ делается несколько суток.

БиоМерье является мировым лидером в области производства оборудования и реактивов для диагностики «in vitro», предназначенного для использования в медицинских и промышленных целях.

Представительство французского производителя работает на белорусском рынке с 2001 года. Сегодня многие лечебно-профилактические и санитарно-эпидемиологические учреждения используют в своей работе французское оборудование и реагенты.

Заместитель министра здравоохранения Валентина Качан выразила слова благодарности в адрес французской стороны и сказала о том, что эта акция является жестом сближения и дружбы двух стран, что имеет особую ценность в условиях мирового кризиса.

Четверг



Закон – то, что мы разъясняем

Жилье по льготам



Существует масса критериев для определения права того или иного лица на какие-либо приоритетные условия и преимущества в отношении улучшения им своих жилищных условий. Инвалиды, как лица, нуждающиеся в социальной помощи и защите, обладают определенными правами и льготами, в том числе и в жилищной сфере. Основу прав и гарантий инвалидов в жилищной сфере составляет ст. 41 Закона Республики Беларусь «О социальной защите инвалидов в Республике Беларусь».

В ней, в частности, закреплено, что при распределении жилых помещений местные исполнительные и распорядительные органы, другие юридические лица учитывают потребности инвалидов в выделении им жилых помещений вблизи места их работы, места жительства их родственников, учреждений реабилитации. Также инвалидам по их просьбе предоставляются жилые помещения на нижних этажах или в домах, имеющих лифты. Предоставляемые инвалидам жилые помещения должны соответствовать санитарно-техническим требованиям, определяемым с учетом состояния здоровья инвалидов.

Наиболее значимой гарантией, закрепленной в указанной статье, является то, что малообеспеченные инвалиды I и II группы, состоящие на учете нуждающихся в улучшении жилищных условий, имеют право на одноразовое предоставление вне очереди жилых помещений социального пользования. Однако же стоит отметить, что эти положения не определяют полностью всех льгот инвалидов на улучшение ими своих жилищных условий, а упомянутые гарантии, нуждаются в конкретизации.

Среди льгот инвалидам, касающихся улучшения ими своих жилищных условий, следует выделить три группы: это льготы по постановке на учет нуждающихся в улучшении жилищных условий, по реализации права на получение социального жилья и, наконец, льготы на получение льготных кредитов и субсидий на строительство и приобретение жилья.

Основания для признания нуждающимися в улучшении жилищных условий, то есть для постановки на очередь нуждающихся, определяются Указом Президента Республики Беларусь от 29 ноября 2005 г. №565 «О некоторых мерах по регулированию жилищных отношений». При постановке на учет нуждающихся в улучшении жилищных условий, сама по себе инвалидность не является критерием, единственно достаточным для того, чтобы встать на очередь. Для этого необходимо, чтобы было в наличии непосредственно хотя бы одно из оснований, перечисленных в п. 3 Положения о порядке учета граждан, нуждающихся в улучшении жилищных условий, предоставления жилых помещений государственного жилищного фонда, утвержденного Указом №565, свидетельствующих о фактическом ухудшении жилищных условий инвалида. Вместе с тем, среди данных оснований можно отметить и основание, непосредственно связанное с инвалидностью. Так, достаточным для постановки на очередь основанием является проживание граждан в жилых помещениях специальных домов для ветеранов, престарелых и инвалидов, имеющих несовершеннолетних детей, а также граждан, проживающих в домах-интернатах для престарелых и инвалидов, которым при переосвидетельствовании установлена III группа инвалидности либо инвалидность снята, или признанные в установленном порядке дееспособными, если за ними не сохранилось или они не могут быть вселены в жилое помещение, из которого выбыли.

В том, что касается получения инвалидами социального жилья или льготного кредитования, законодательством предусмотрены большие льготы, однако основным необходимым их условием все же является признание их нуждающимися в улучшении жилищных условий, без чего данные льготы ими не смогут быть реализованными.

Продолжение следует.
Антон СМИРНОВ, юрист.

Наш календарь

31 мая – Всемирный день без табака

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. XXI век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотином продолжается. По данным Всемирной организации здравоохранения в России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков, или от СПИД.

31 мая – Всемирный день блондинок

Впервые этот день был отмечен в 2006 году. Самая яркая, самая заметная и самая светлоголовая часть человечества наконец-то обрела свой собственный долгожданный и заслуженный праздник. Может быть потому, что белокурых дам, как они гневно утверждают, издевательски попираются буквально по всему миру, светлая дата 31 мая объявлена Всемирным днем блондинок. Как считают ученые, настоящая блондинка – явление редкое, и по их подсчетам уже к 2202 году блондинки окончательно исчезнут с лица Земли. Только за последние 50 лет число блондинов и блондинок сократилось с 49 до 14 процентов от общего числа жителей планеты.

1 июня – Международный день защиты детей

Это один из самых старых международных праздников. Решение о его проведении было принято Международной демократической федерацией женщин на специальной сессии в ноябре 1949 года. Первый Международный день защиты детей был проведен в 1950 году. ООН поддержала эту инициативу и объявила защиту прав, жизни и здоровья детей одним из приоритетных направлений своей деятельности.

5 июня – Всемирный день окружающей среды

Этот день является для Организации Объединенных Наций одним из основных способов привлечь внимание мировой общественности к проблемам окружающей среды, а также стимулировать политический интерес и соответствующие действия. Такое мероприятие, как празднование этого Дня, рассчитано на то, чтобы привнести человеческий фактор в вопросы охраны окружающей среды.

Тема номера

начало темы на стр.1

СХУ! Коротко и неясно

может стать также вирус гриппа. Однако далеко не всегда причиной заболевания являются именно они. «Небольшая категория пациентов действительно имеет вирусологическую природу заболевания, – говорит Ирина Байкова. – Но распространенность истинной вирусологической причины синдрома хронической усталости минимальна. Когда мы говорим о хронической усталости на бытовом уровне, речь чаще всего идет о невротических расстройствах, и, прежде всего, о таких состояниях, как вегетативная дисфункция, расстройства, связанные со стрессорными факторами. Это самые разнообразные стеноневротические проявления, которые могут быть в рамках невротических расстройств. Около 80 % людей страдают именно невротическими расстройствами, не менее чем у каждого десятого наблюдается невротическая патология. Такое состояние длится около двух недель, а иногда – и более длительный период. Зачастую люди принимают за синдром хронической усталости именно депрессию или невроз.

При возникновении симптомов, схожих с симптомами синдрома хронической усталости, следует обратиться к терапевту для исключения возможности наличия других заболеваний, а затем – к психотерапевту, который поможет преодолеть болезненное состояние.



Как узнать?

Несмотря на неоднозначность заболевания, медики все-таки выделяют четкие критерии выявления синдрома хронической усталости, разделяя их на большие и малые признаки. Среди больших признаков – непроходящая усталость, снижение работоспособности и быстрая утомляемость, которая наступает при минимальных физических нагрузках. Жалуясь врачу на усталость, многие больные не могут точно определить тот момент, когда они начали чувствовать себя усталыми, а вот при синдроме хронической усталости больной может точно сказать, когда у него появилось чувство крайнего утомления. Еще одно различие между типовой хронической усталостью и синдромом состоит в том, что чувство усталости во втором случае острее, оно гораздо сильнее даже крайней степени усталости после тяжелого похмелья. Больные страдают от хронических стрессов нервной системы, а не просто от физического или нервного истощения, что время от времени испытывает каждый из нас. Малые признаки – боли в горле, увеличение лимфатических узлов, невыраженная лихорадка, боли в суставах, раздражительность, плохой сон. К ним относится также субфебрильная температура (не слишком сильно, но постоянно повышенная), перепады артериального давления, боязнь яркого света, аллергия на солнце, изменение массы тела или характера человека. Синдром хронической усталости, как правило, не проходит после того, как человек отдохнул. Даже после выходных или продолжительного отпуска у него остаются усталость, познабливание, вялость, апатия. Состояние сопровождается также снижением памяти, интеллекта, концентрации внимания. При выставлении диагноза в наличии должно быть два основных признака и шесть-восемь малых. Важным моментом является и то, что начало клинических проявлений синдрома хронической усталости, связано, как правило, с перенесенным простудным заболеванием – гриппом, ангиной, аденовирусной инфекцией.

Что делать?

Больше всего подвержены заболеванию лица, стремящиеся к карьерному росту. Это люди в возрасте от 30 до 40 лет, причем чаще всего женщины. Факторами риска развития хронической усталости являются постоянное физическое и умственное напряжение, частые стрессы , монотонная работа, не приносящая удовольствия, недостаточная физическая нагрузка, отсутствие жизненной перспективы и широких интересов. Подливают масла в огонь, в котором сгорает неутомимый труженик, и вредные привычки: избыточное питание, курение, злоупотребление кофе и алкоголем. Исходя из этого, меры профилактики этого «экзотического» пока для нас заболевания сводятся к соблюдению старых добрых правил здорового образа жизни.

«Существует несколько приемов увеличения стрессоустойчивости и противостояния синдрому хронической усталости, – рассказывает Ирина Байкова. – Это правильная организация работы и отдыха. Авральный стиль работы обязательно должен сменяться поступательным, хотя и существует мнение, что одномоментная концентрация дает значительно больший коэффициент полезного действия. Тем не менее, поступательный характер работы – это всегда антистрессовый стиль. Людям, которые характеризуют свое состояние как хроническую усталость и жалуются, что ничего не успевают, необходимо научиться отделять главное от второстепенного. Очень важно уметь делегировать свои полномочия другим. Пользу принесут полноценный сон, сбалансированное питание: овощи, фрукты, рыба из холодных морей. К сожалению, далеко не все у нас умеют отдыхать. Этому нужно учиться, ведь именно своевременный, хорошо организованный отдых является главным «оружием» в борьбе с хронической усталостью».

Вопрос по теме

… а отдохнуть не хватает сил…

Каким образом вы обыкновенно отдыхаете и снимаете стресс? Считаете ли вы этот вид отдыха самым правильным для себя? С такими вопросами корреспондент «ЗГ» обратился к людям из «группы риска», которые посвящают работе большую часть своего времени.

Алена, менеджер, 27 лет:

- Работать приходится очень много, причем клиенты могут звонить нам и в выходные. Иногда необходимо решать какие-то вопросы в девять утра в воскресенье или в десять вечера в субботу. Я понимаю, что долго такой ритм выдерживать невозможно. Поэтому периодически стараюсь



устраивать «разгрузочные дни»: в субботу отключаю телефон и еду куда-нибудь с друзьями. Лучший отдых для меня – путешествия: и общаешься, и воздухом дышишь, и узнаешь что-то новое, не даешь мозгу зациклиться на всех этих договорах и отчетах. Хотя со многими моими коллегами именно так и происходит.

Мария Сергеевна, главный бухгалтер, 41 год:

- Стресс в нашем деле и при постоянно меняющемся законо-



дательстве – самый настоящий. Моя предшественница ушла с этого места с инфарктом после очередной проверки. Я стараюсь не нервничать. Отдыхаю так: в середине рабочего дня закрываюсь в кабинете, кладу на кресло массажер, включаю классическую музыку и лежу минут пятнадцать с закрытыми глазами. Вечерами хожу в филармонию. Это для меня самый лучший отдых.

Андрей, журналист, 29 лет:

- Я постоянно работаю в авральном режиме, поэтому свобод-



ного времени у меня не так много, и спланировать его заранее я практически никогда не могу. Если таковое появляется, чаще всего я вместе с другом смотрю спортивные передачи, взяв пару бутылочек пива. Мы оба обожаем спорт, и можем потом допоздна о нем говорить, обсуждая последние события. Я считаю такое времяпровождение для себя оптимальным, поскольку это доставляет мне большое удовольствие и отвлекает от мыслей о работе. Самым же лучшим отдыхом для меня является на выходных самому поиграть с товарищами в футбол. К сожалению, в последнее время редко удается – никого не собрать, все люди занятые. Что касается «большого» отдыха, то я не был в отпуске уже четыре года. Отказываюсь я от него сам. Не вижу смысла куда-то ехать, а дома месяц сидеть просто скучно.

Ирина, заместитель директора, 32 года:

- За последние два года мне удалось добиться на работе очень многого, но для этого приходиться вкалывать целыми сутками. Поэтому об отдыхе я просто забыла на это время. Лучший отдых для меня – принять ванну с ароматом лаванды, выпить кружку горячего



чая и забраться в кровать. Могу проспать все воскресенье, если меня не вытащит кто-нибудь. Но реагирую я только на деловые звонки. Подруги, с которыми мы раньше вместе отдыхали, обижаются. Наверное, это не лучший вид отдыха. Правильней было бы куда-нибудь сходить, позаниматься спортом. Но сил на это просто нет. Да и желания, честно говоря, тоже.

Николай, программист, 26 лет:

- Помимо основной работы я еще подрабатываю «на стороне», поэтому загрузка большая. Поскольку приходится быть в напряжении, постоянно что-то не успеваешь. Вечером хочется расслабиться. Поэтому с некоторых пор я стараюсь освободиться раньше десяти вечера – пока продается



пиво. Это – самый быстрый и удобный способ расслабления, хотя, наверное, не самый правильный. Большинство моих коллег отдыхает именно так: попил пивка после работы – и спать.

Мария, дизайнер, 35 лет:

- Поскольку я пытаюсь строить свой бизнес, загруженность у меня очень большая. Но я хорошо осознаю, что если буду вся полностью выкладываться на работе, долго я не выдержу. Поэтому у меня правило – не менее трети суток посвящать себе и близким, и не менее трети – сну. Я занимаюсь фитнесом, хожу на скалодром, а утром перед работой – в бассейн. И это – лучший отдых, после этого чувствуешь такую энергию, как будто заново родился.



И ЭТО ВСЕ О НЕЙ

Энзимы (синоним – ферменты) – вещества белковой природы, состоящие из аминокислот. Они являются катализаторами (ускорителями) химических реакций в живых организмах. Энзимы имеют узкую «специализацию» - воздействуют только на определенную биохимическую реакцию. Такая специфичность действия энзимов объясняет их многообразие: в настоящее время известно более 3 тысяч разновидностей этих веществ.

Системная энзимотерапия

По существу, жизнедеятельность всех биологических систем, к которым можно отнести и человека, зависит от энзимов. Они осуществляют и управляют всеми процессами жизнеобеспечения организма. Эти поистине фантастические возможности побуждали исследователей искать способы их целенаправленного использования. В связи с этим безусловный интерес вызвало применение метода системной энзимотерапии (СЭТ), который был разработан американскими учеными М. Вольфом и Х. Бенитез. СЭТ оказалась весьма эффективной при лечении самых различных заболеваний.

Наиболее широко применяемый во всем мире энзимный препарат получил свое название по первым буквам фамилий его создателей – WoBenzym (ВОБЭНЗИМ). В 1959 году немецкая фармацевтическая компания «Мукос Фарма» (Mucos Pharma Gmbh & Co) под руководством профессора Карла Рансбергера освоила промышленный выпуск этого сложного по составу и технологии лекарства.

Более чем 30-летний опыт применения Вобэнзима продемонстрировал его безопасность, эффективность и хорошую переносимость даже при длительном лечении с высокими дозами. Препарат не вызывает угнетения продукции собственных ферментов, привыкания и синдрома отмены.

В препаратах СЭТ все компоненты подобраны так, чтобы их действие взаимодополнялось и усиливалось для получения требуемого эффекта. В их состав входят энзимы-протеиназы животного и растительного происхождения.

Рутин дополняет терапевтический эффект энзимов, укрепляет сосудистую стенку (стабилизирует клетки внутренней оболочки сосудов – эндотелия, обладает противовоспалительным действием), «отлавливает» свободные радикалы, поэтому используется и как радиопротектор.

Все препараты СЭТ выпускаются в форме таблеток для приема внутрь, которые покрыты кислотоустойчивой оболочкой, предохраняющей энзимы от воздействия желудочного сока. Поэтому растворение таблеток происходит только в тонком кишечнике, где и осуществляется частичное всасывание (около 20-25%) энзимов-протеиназ. Возможность резорбций (всасываний) неизмененных молекул доказана в целом ряде экспериментальных работ.

Уже во время самого процесса всасывания они связываются со специфическими для них белками – антипротеиназами. Уютно спрятавшись в этом комплексе, энзимы оказываются защищенными от распознавания их иммунной системой. Даже при длительном приеме антигенные (чужеродные) свойства энзимов не проявляются.

Энзимы оказывают противовоспалительное, противоотечное, анальгезирующее, фибринолитическое и иммуномодулирующее действия, что позволяет использовать эти препараты в комплексном лечении широкого круга заболеваний. При одновременном приеме с антибиотиками отмечено повышение концентрации антибактериальных средств в плазме крови и в очаге воспаления, снижение их токсичности и уменьшение побочных эффектов, в связи с чем СЭТ можно рассматривать как важный компонент так называемых бустер-терапии («терапии усиления») и сервис-терапии («терапии обеспечения»).

В зоне воспаления, в тканях и мельчайших сосудах энзимы «расчищают» завалы из нитей фибрина и других белков, ускоряют распад биологически активных веществ, стимулирующих воспаление (медиаторов). Происходит восстановление микроциркуляции и рассасывание отеков.

Лечение методом СЭТ не приводит к грубому подавлению воспалительного процесса, как при приеме ряда других противовоспалительных препаратов, а направляет его в нужное для выздоровления русло. Воспаление протекает и завершается быстрее и без осложнений, а главное – не переходит в хроническую форму.

Обезболивающее действие энзимных препаратов связано с расщеплением протеиназами медиаторов воспаления, снижением онкотического давления и напряжения тканей, уменьшением отека, а также улучшением микроциркуляции.

Энзимы способны ускорить рассасывание уже имеющегося отека, а при профилактическом приеме (например, в спортивной медицине) существенно уменьшить его интенсивность. Верный помощник рутин укрепляет сосудистую стенку и препятствует выходу за пределы сосуда плазмы крови.

Энзимы влияют на различные звенья иммунной системы на клеточном и молекулярном уровнях. Причем это влияние нельзя охарактеризовать как иммуноподавляющее или иммуностимулирующее. Правильнее говорить об иммунонормализующем или иммуномодулирующем эффекте.

Суммарное воздействие энзимов на механизмы свертывания крови приводит к снижению вязкости крови и улучшению ее реологических свойств. Энзимные препараты ускоряют растворение тромбов и рассасывание гематом. В последнее время появился ряд работ, демонстрирующих возможность нормализации липидного спектра крови при длительном приеме препаратов СЭТ.

Влияние протеолитических ферментов, входящих в состав препаратов СЭТ, на клиническую эффективность различных антибактериальных препаратов обусловлено воздействием на процессы всасывания, транспорта (переноса) антибиотиков, а также улучшением состояния микроциркуляторного русла в очаге воспаления.

С другой стороны, иммуномодулирующий эффект препаратов СЭТ повышает защитный потенциал организма, что также способствует успешному лечению антибактериальными средствами.

Многообразие фармакологических «точек приложения» СЭТ определяет и спектр заболеваний, при которых с успехом применяется этот метод лечения. Он широко используется в гинекологии, урологии, ревматологии, спортивной медицине, дерматологии, ангиологии и др.

Особый интерес вызывает сочетанное применение Вобэнзима с антибиотиками при целом ряде инфекционных заболеваний (хламидий-индуцированные артриты, воспалительные заболевания мочеполовых органов; синуситы, бронхиты и др.).

Увеличение концентрации антибиотиков в плазме крови и, что особенно важно, в очаге воспаления, способность Вобэнзима проникать в самые «изолированные», труднодоступные участки организма (при аднекситах, простатитах, синуситах и т. п.) значительно повышает эффективность антибиотикотерапии. Микроорганизм, вызвавший болезнь, как бы оказывается в кольце окружения. Негде ему спрятаться от разящего удара. Пословица гласит: лес рубят – щепки летят. Так можно сказать и о лечении антибиотиками: принимать надо, а побочных эффектов у этих препаратов многовато. И здесь Вобэнзим уменьшит проявление токсичности, предохранит от дисбактериоза.

Препарат принимают натощак, не менее чем за 30 минут до еды или через *2* часа после приема пищи. Таблетку не разжевывают и запивают довольно большим количеством воды (не менее 200 мл). Противопоказаниями являются повышенная чувствительность организма к компонентам препарата; тяжелые нарушения свертываемости крови. Перед оперативным вмешательством необходимо учитывать противосвертывающий эффект препарата.

Побочные эффекты. При использовании больших доз на один прием (более 8 табл.) возможно вздутие живота и очень редко – чувство недомогания. Эти симптомы можно устранить, разделив дневную дозу препарата на 4-5 приемов. Крайне редко отмечаются зуд кожи, крапивница. Изредка наблюдается изменение стула.

В начале лечения может наступить кратковременное обострение симптомов болезни (например, болей в суставах). Такой эффект, в принципе, является положительной реакцией организма на терапию, однако временно, на несколько дней, можно снизить дозу препарата.

Дозировка. Учитывая значительные индивидуальные различия в интенсивности всасывания препарата лечение начинают с низких доз (12-15 таб/сут), постепенно увеличивая их до оптимальной дозы (21-30 таб/сут).

Продолжительность курса лечения (в зависимости от длительности и тяжести заболевания) может составлять от 2 недель до 6 и более месяцев. Курсовая доза препарата подбирается индивидуально; профилактическая доза составляет по 3 таблетки 3 раза в день в течение 1-1,5 месяцев.

В заключение отметим, что системная энзимотерапия, возникшая как эмпирический лечебный метод, давно стала самостоятельной областью серьезных медицинских исследований, результаты которых возвращаются в клиническую практику. Только в Германии препаратами СЭТ ежегодно лечатся около миллиона пациентов.

Валерий АПАНАСОВИЧ,
доцент 2-й кафедры
внутренних болезней БГМУ,
кандидат медицинских наук

Состав 1 таблетки ВОБЭНЗИМА

Компонент	Исходное сырье	Количество
Папаин	Плоды дынного дерева папайи	90 F. I. P. – Ед.
Бромелайн	Сок стебля зрелого ананаса	225 F. I. P. – Ед.
Панкреатин	Поджелудочная железа животных	345 прот. Ев. Фарм-Ед.
Липаза		34 F. I. P. – Ед.
Амилаза		50 F. I. P. – Ед.
Трипсин		360 F. I. P. – Ед.
Химотрипсин		300 F. I. P. – Ед.
Рутозид		50 мг

СИСТЕМНАЯ ЭНЗИМОТЕРАПИЯ
Вобэнзим
Лекарственное средство. Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Внимательно читайте инструкцию.

Punctum saliens

Вниманию специалистов

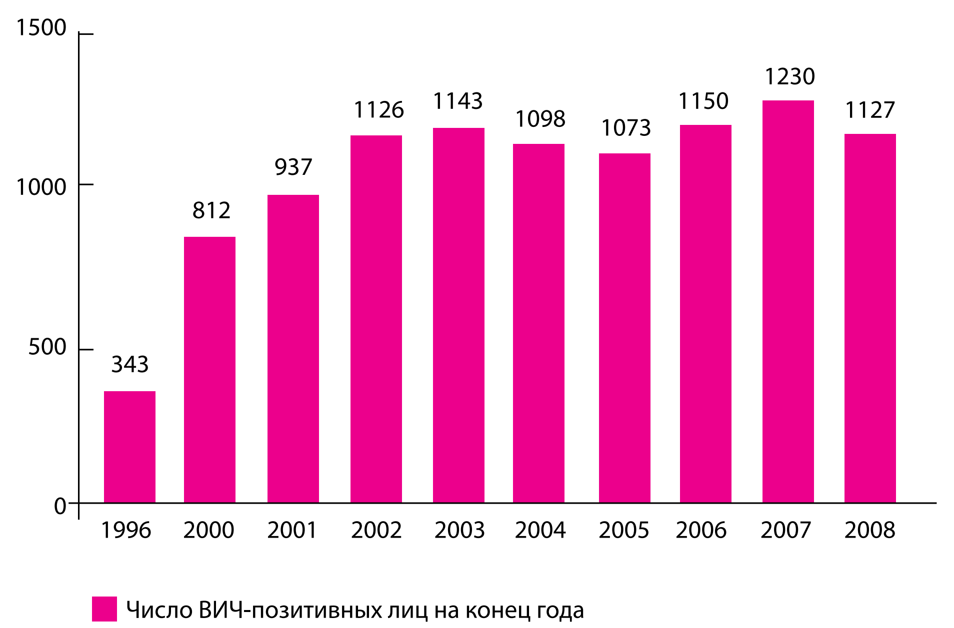
«ЗГ» предлагает вашему вниманию цикл статей о пенитенциарной медицине кандидата медицинских наук Алексея КРАЛЬКО.

Начало в №16 (200) "ЗГ"

В пенитенциарной системе Республики Беларусь профилактика распространения ВИЧ-инфекции – одно из ведущих направлений деятельности всех медицинских подразделений. Первый ВИЧ-инфицированный поступил в пенитенциарную систему Республики Беларусь в 1988 году, но это не был случай внутритюремного заражения.

ВИЧ-инфекция в пенитенциарных учреждениях

Часть 3



Динамика изменения числа ВИЧ-позитивных осужденных, содержащихся в исправительных учреждениях Республики Беларусь

До 1996 года в исправительных учреждениях (ИУ) содержалась немногочисленная группа ВИЧ-позитивных лиц, после чего стал наблюдаться устойчивый и неуклонный их рост. С 2002 года число ВИЧ-инфицированных лиц в исправительных учреждениях стабилизировалось и составляло в разные годы от 1126 до 1230 человек. Это связано с изменением путей передачи инфекции – в Беларуси нарастает тенденция преобладания передачи ВИЧ при половых контактах, в то время как ранее основным путем заражения был инъекционный, при введении внутривенных наркотиков.

Все новые случаи ВИЧ-инфекции регистрируются у заключенных, как правило, при поступлении в следственные изоляторы (СИЗО), так как в стране сохраняется практика обязательного тестирования на ВИЧ впервые поступающего контингента. В целом, ситуация по ВИЧ/СПИДу в пенитенциарной системе существенно влияет на эпидемическую картину в республике, так как в исправительных колониях имеются все реальные пути передачи ВИЧ, усугубляемые особенностями поведения и психологии криминального общества.

Случаев заражения ВИЧ-инфекцией непосредственно в ИУ Беларуси не зарегистрировано, хотя отрицать такую вероятность нельзя. Большинство ВИЧ-инфицированных поступает в пенитенциарную систему либо с уже установленным диагнозом, либо диагноз устанавливается «на входе» – в следственном изоляторе. Случаи более позднего выявления ВИЧ-инфекции единичны и, как правило, диагноз выставляется в результате дифференциальной диагностики по клиническим показаниям.

В настоящее время для оценки заболеваемости ВИЧ-инфекцией в ИУ рекомендуется проводить выборочное наблюдение без проведения тестирования всей популяции методом случайной выборки, что и было проведено путем двух эпидемиологических надзоров. Первый дозорный эпиднадзора осуществлялся среди осужденных ИК-17 г. Шклова в 1999 г. в рамках деятельности проекта «Профилактика ВИЧ/СПИД/БППП среди лиц, находящихся в местах лишения свободы». В рамках этого исследования была определена выборка в количестве 250 человек. При тестировании из пригодных 247 проб установлена серопозитивность в 4 образцах, что составляет 1,6%.

Второй эпиднадзор был проведен в 2005 г. среди осужденных трех крупных исправительных учреждений разных режимов Могилевской области. В число 300 обследованных были включены преимущественно заключенные с высоким риском заражения ВИЧ (лица, употреблявшие ранее наркотики, пассивные гомосексуалисты), но тестирование не выявило ни одного положительного результата.

Наибольшее число ВИЧ-инфицированных содержится в колониях строгого режима. Это объясняется особенностями социального и криминологического состава контингента этих учреждений: значительным стажем употребления наркотических веществ, особенностями социальных взаимоотношений, невысоким образовательным уровнем, значительным удельным весом лиц, осужденных за преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков.

По сравнению с населением в целом, заключенные подвергаются относительно большему риску инфицирования ВИЧ. Факторы риска ВИЧ-инфицирования всем специалистам хорошо известны, однако в пенитенциарных учреждениях имеется ряд специфических проблем. Во-первых, это концентрация в тюрьмах маргинализированной прослойки населения с большим грузом социальных заболеваний. Поэтому распространенность ВИЧ/СПИДа и других гемоконтактных инфекций среди заключенных значительно превышает аналогичные показатели для общего населения (распространенность ВИЧ среди осужденных в Республике Беларусь составляет 130 на 10 тыс. контингента, что в 20 раз выше, чем среди населения). С другой стороны, имеются убедительные свидетельства того, что такие формы рискованного поведения как нанесение татуировок и незащищенные гомосексуальные контакты среди заключенных встречаются чаще, чем в общем населении.

Широкое распространение ВИЧ-инфекции в местах лишения свободы коррелирует с высокими процентными показателями рискованного поведения среди заключенных. Так, по данным исследования, проведенного в 2000 году, в Австралии почти четверть заключенных употребляет инъекционные наркотики. Опрос 3200 заключенных наркопотребителей, проведенный в странах Европейского Союза (Бельгии, Франции, Германии, Италии, Португалии, Испании и Швеции), показал, что 45% респондентов потребляли инъекционные наркотики в тюрьме, а 7% начали их принимать, оказавшись за решеткой. Недавние исследования в женской тюрьме в Нижней Саксонии (Германия) показали, что треть обследованных были инъекционными наркоманами. Среди инъекционных наркоманок 4,9% были ВИЧ-положительны (против 0,5% – среди неинъекционных наркоманов).

Тот факт, что в ИУ употребляют наркотики, в том числе и в инъекционной форме, не должен восприниматься как нечто из ряда вон выходящее. Известный эксперт ВОЗ Ральф Юргенс указывает, что в Канаде, как и в других странах, для многих осужденных употребление наркотиков является частью их образа жизни. Для этого имеется множество причин: 1) во всем мире действиями в ответ на употребление и распространение наркотиков являются преследование по закону и лишение свободы; 2) употребление и злоупотребление наркотиками являются способами справиться со скукой, тревогой и отчаянием. Тюрьмы не могут естественным образом пробудить в человеке стимул к жизни, спокойствие и надежду. Употребление наркотиков –как способ изменения сознания – является феноменом, о котором известно с незапамятных времен. Представить, что в исправительных учреждениях не употребляют наркотики, можно лишь проигнорировав природу человека и эффекты наркотиков; 3) распространение наркотиков обеспечивает высокий доход, не требует специального оборудования или обучения, а наркотики можно без особых усилий тайно переправить по назначению. В условиях запрещения употребления наркотиков стоимость последних возрастает, и сотрудникам исправительных учреждений может быть предложено высокое вознаграждение за их помощь. В результате формируется своего рода «тюремная экономика», почти идеальная для условий таких учреждений, ведь многие осужденные распространяли наркотики и перед тем, как попасть за решетку.

Сексуальная активность в ИУ обычно рассматривается как менее значимый фактор риска инфицирования, чем совместное использование инъекционного инструментария. Однако сексуальные отношения действительно существуют в ИУ и подвергают осужденных риску инфицирования.

По данным анкетирования, проведенного среди 1100 заключенных России, только 10-15% из них не имели сексуальных контактов во время заключения. В ходе опроса, проведенного в Бразилии, было обнаружено, что 73% заключенных мужского пола имели сексуальные контакты с другими заключенными в местах лишения свободы, а недавние исследования в Замбии, Австралии и Канаде дали цифры от 6 до 12%. По данным нашего собственного исследования в ИУ Республики Беларусь 16% осужденных вступали в сексуальные контакты с лицами своего пола, 37,7% опрошенных допускают такие контакты в целом; 8,4% белорусских респондентов отметили, что они нуждаются в наркотиках, а 18,3% утверждают, что могут приобрести наркотики в ИУ.

Существует также небольшая вероятность передачи ВИЧ-инфекции при травматичных физических столкновениях и драках, сопровождающихся обильным кровотечением.

Насилие в местах лишения свободы обусловлено многими причинами. Столкновения между заключенными могут происходить на этнической почве или быть следствием соперничества между кланами и бандами. Нахождение в замкнутой среде, часто в условиях большой скученности, также является причиной возникновения враждебных отношений среди заключенных. Малоприятная атмосфера тюрьмы ввиду невозможности чем-либо занять свой ум и отсутствия физических упражнений, невыносимая скука только усугубляют фрустрацию и создают напряженность. Подобная обстановка толкает заключенных на такие связанные с повышенным риском действия, как употребление наркотиков, половые сношения мужчин с мужчинами, нанесение татуировок и «кровное братание». Одни заключенные ищут в этих занятиях избавления от скуки. Другие вынуждены принимать в них участие, оказываясь вовлеченными в борьбу за власть, либо из соображений материальной выгоды. Сопряженный с повышенным риском образ жизни может стать причиной передачи болезней от одних заключенных другим и при отсутствии контроля представлять собой серьезную опасность для здоровья всего общества.

Таким образом, проблема ВИЧ-инфекции у осужденных и лиц, содержащихся под стражей, имеет глубокие социальные корни. Главная задача сегодня – мобилизовать все силы для работы профилактических программ, так как от их результата зависит здоровье общества в целом.

Продолжение следует

Оказывается!

Мята – хорошее средство для похудения

Все мы хорошо знаем такое растение, как мята, и, наверное, первое, что вспоминаем о его полезных свойствах, это то, что мяту применяют при желудочно-кишечных расстройствах. Однако, как пишет Ликар.инфо, это далеко не единственная возможность использовать данное растение на пользу себе и своим близким.

1. **Скраб для ног с мятой помогает снять усталость.**

Смешайте 100 г. морской соли, 40 г. оливкового масла, 6 капель масла перечной мяты. Вотрите массирующими движениями данный состав в ступни ног, затем смойте. Соль будет действовать, как эксфолиант, а содержащийся в мяте ментол, – снимать усталость в мышцах.

2. **Мята для здоровья кожи головы.**

Положите веточки мяты и розмарина в 240 г. яблочного уксуса, дайте настояться в течение недели. Используйте настой для ополаскивания волос после мытья шампунем. Данный настой очищает кожу головы, препятствуя образованию белых хлопьев (которые мы часто называем перхотью, но это не всегда так), снимает раздражение, которое может вызывать шампунь, и дезинфицирует.

3. **Чай с мятой помогает при различных желудочно-кишечных расстройствах.**

Мята расслабляет мышцы желудочно-кишечного тракта и облегчает колики. Кроме того, мята помогает при различных кишечных расстройствах, вызванных употреблением некачественных продуктов, а также при тошноте во время беременности.

4. **Мята помогает похудеть.**

Хотите избавиться от парочки лишних килограммов после зимы? Тогда вдыхайте запах свежей мяты каждые два часа. Это помогает употреблять на 23% меньше калорий, чем обычно. Если не можете найти свежую мяту, то попробуйте заменить ее маслом перечной мяты.

Уборка как терапия

Она с улыбкой говорит, что уборка – ее хобби. В ее сумочке можно обнаружить пузырьки с медицинским спиртом и раствором марганцовки, набор одноразовой посуды и медицинские перчатки. Она с гордостью называет себя аккуратисткой и любовь к чистоте считает одним из лучших своих качеств. Со стороны это напоминает, в лучшем случае, милое чудачество, в худшем – серьезное психиатрическое расстройство.

В настоящее время таких женщин становиться все больше и больше. Зигмунд Фрейд уверял, что патологическая чистоплотность – результат сексуальной неудовлетворенности. С одной стороны, в этом виновата вездесущая реклама. Во-первых, чудодейственных средств, которые все отмоют, отстирают. Во-вторых, красивых, ухоженных домов и интерьеров квартир, в которых все просто сверкает чистотой. Насмотревшись на вышеперечисленное, очень хочется такой же дом, ну хотя бы такой же порядок. И мы бежим в магазин, скупаем многообещающие баночки и коробочки и начинаем неравную борьбу с грязью, пытаясь за сутки проделать работу, которую штат из пяти человек обслуживающего персонала проделывает за неделю. С другой стороны, наведение порядка – самый простой способ получения удовольствия. Когда можно моментально увидеть результат своего труда, причем крайне успешного, это, прямо скажем, окрыляет. А еще говорят, что стремление к порядку может передаться от родителей. Если мама всю жизнь бегала с тряпкой по дому, видя в этом высокое предназначение женщины, то, скорее всего, дочь продолжит дело ее жизни. Но гораздо чаще, что в основе навязчивого стремление к порядку лежат более глубокие психологические мотивы...

Чаще всего причиной чрезмерной аккуратности становится микробофобия – боязнь микробов. Жизнь таких людей полностью подчиняется войне с бактериями, существующими и вымышленными. И победа в ней, к сожалению, часто бывает пиррова. Во-первых, погибают не только болезнетворные микроорганизмы, но и вполне дружественные. Во-вторых, стерильность ослабляет иммунитет, ведь только общение с возбудителями заболеваний может его укрепить. И, наконец, в-третьих, все моющие средства не так безопасны, как мы думаем, иногда они становятся причиной серьезных аллергических заболеваний.

Психологи считают микрофобию неврозом, который является результатом реакцией психики на какое-либо травмирующее событие. Чаще всего, корни этого невроза так глубоки, что путем самоанализа избавиться от него вряд ли получится, потребуется помощь психотерапевта.

А теперь несколько слов о старом добром дядюшке Фрейде. Он уверял, что патологическая чистоплотность – результат сексуальной неудовлетворенности. Многие современные психоаналитики склонны считать, что неудовлетворенность не обязательно должна быть сексуальной. В любом случае, есть повод задуматься о том, что в жизни идет не так, и переключиться с уборки квартиры на решение своих внутренних и внешних конфликтов.



Случается, что причиной навязчивого стремления к чистоте оказываются, так называемые, психологические особенности личности. Например, вы живете по принципу: «Я всегда права». Если при общении с окружающими этот принцип реализовать не получается, вы будете утверждаться путем наведение порядка у себя дома. Здесь жажда власти проявится по полной программе. Только так будет стоять диван, только здесь будет лежать книга, и именно в это время я буду мыть полы, наплевать, что уже два часа ночи...

И все-таки, уборка дело хорошее! Любому человеку приятно жить в опрятной чистой квартире. А психотерапевтический эффект от наведения порядка может быть просто потрясающим. Например:

Помогает начать новую жизнь

Чаще всего именно с уборки мы начинаем новую жизнь. Буквально, смывая все плохое, что было у нас в прошлой жизни, и освобождая место хорошему.

Позволяет выплеснуть негативные эмоции

Неудачный рабочий день, нахамили в транспорте? Тряпку в руки – и вперед! Во-первых, полностью переключитесь и быстро забудете о нанесенной обиде. А во-вторых, отрицательная энергия – это тоже энергия. Представляете, как быстро и качественно вы наведете порядок?

Улучшает циркуляцию энергии «ци»

Повальное увлечение востоком, дает дополнительный стимул для наведения порядка. Согласно фэн-шую, хорошо прибранная квартира наполняется живительной энергией «ци». Относиться к этому всерьез или нет – дело сугубо личное. Но вряд ли кто-то будет спорить с тем, что в чистоте живется легче и позитивнее, чем в грязи.

Структурирует мышление

Перекладывая предметы с места на места, мы раскладываем по полочкам и свои мысли. Во время уборки можно неожиданно найти решение давно мучавшей проблемы, сделать выбор или же просто остановить бесконечный поток мыслей, что тоже иногда очень актуально.

Наделяет руководящими полномочиями

Наводя чистоту или делая перестановку в квартире, мы ощущаем свою значимость. Мы контролируем процесс, мы – сами себе хозяева.

Из грязи в князи

О том, что жить в грязи плохо, мы и сами прекрасно знаем. Только вот никак не можем заставить себя взяться за пылесос. Лень вселенская одолела? Возможно. Но есть и другие варианты.

Допустим, человек относится к разряду максималистов и предпочитает жить в полном хаосе, поскольку идеального порядка все равно не добиться. Часто, нежелание наводить порядок в доме, связано с тем, что его просто не считают своим. Обычно это относиться к съемным квартирам. Если вы живете с родителями, бардак может служить сигналом к тому, что пора обзаводиться отдельным жильем. В любом случае все эти приступы нежданной лени явно не случайны.

Нежелание убираться в отдельно взятых местах квартиры обычно говорит об их неприятии. Так постоянный беспорядок в рабочей зоне, может натолкнуть на мысли о том, что вы занимаетесь не своим делом. А беспорядок в спальне сигнализирует о проблемах в интимной жизни.

В межсезонье частенько напоминает о себе герпетическая инфекция. Помимо широко распространенной «лихорадки» – зудящих болезненных пузырьков на губах и в интимных местах тела (герпес 1, 2 типа), немало проблем доставляет опоясывающий лишай (вирус герпеса человека 3 типа). Поселившись однажды в организме, зловредный вирус герпеса остается с человеком на всю его жизнь, «дремлет» в клетках нервной системы, но время от времени просыпается, проникает в кровь – и начинает действовать.

Этот многоликий герпес







Герпес половых органов – это заболевание, передающееся половым путем, причиной которого является вирус герпеса второго типа. Вирусом простого герпеса второго типа поражено около 15% населения, проявляется заболевание примерно только у 5%.

От инфекции страдают не только кожа, слизистые, лимфатические узлы, но и печень, селезенка. Герпес серьезно снижает иммунитет человека – тут же любая другая болезнь может легко присоединиться. К сожалению, убить вирус, прогнать навсегда из организма медицина пока не в силах. Такого лекарства, которое избавило бы полностью организм человека от вируса, не существует, и болезнь может периодически обостряться.

Однако облегчить симптомы заболевания, уменьшить длительность и тяжесть обострений и увеличить продолжительность «светлых промежутков» возможно.

Одним из современных препаратов, появившихся в арсенале врачей, является Виру-Мерц (производитель – «Merz Pharma GmbH &Co. RGaA», Германия). Действующее вещество препарата, тромантадин, обладает многообразным механизмом противовирусной активности; препятствует адсорбции вируса герпеса на поверхности клеток, снижает возможность проникновения в клетку организма-хозяина, тормозит синтез вирусных белков, препятствует размножению вирусов в тканях. При максимально раннем применении (в течение нескольких часов от начала заболевания) препарат может предотвратить дальнейшее развитие инфекции, то есть оборвать очередной рецидив. Клинически при применении препарата Виру-Мерц наблюдается быстрый регресс симптомов заболевания -- уменьшение болезненности, жжения, уменьшение количества образующихся пузырьков, значительно более быстрое заживление эрозий. Виру-Мерц обладает высокой терапевтической эффективностью и может применяться для лечения инфекций, вызванных различными типами герпес-вирусов, как первого (герпес носа, губ, лица), так и второго (генитальный герпес), а также для лечения кожных проявлений опоясывающего лишая. Косметические качества Виру-Мерц делают его применение удобным и приятным для пациента, так как основой препарата является бесцветный гель, не повышающий жирность кожи, хорошо впитывающийся, не пачкающий белье и одежду.

Больным генитальным герпесом следует обследоваться и на другие инфекции, передаваемые половым путем (трихомониаз, гонорея, уреаплазмоз, хламидиоз), и пролечить их. Очень важно прекратить во время обострения половую жизнь (хотя она и так порой невозможна из-за сильной болезненности), потому что существует опасность заражения полового партнера. Если партнер уже болен, то лечение обязательно для двоих. Не допустить заражения герпесом половых органов (как и другими болезнями, передаваемыми половым путем) можно, используя презервативы при всех видах половых контактов.

Ирина ЕВСЕЕНКО, врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук

Религия. Духовность. Культура

На исповедь к министру

Довольно известная публичная фигура, бывший министр здравоохранения РФ Юрий Шевченко стал священником – отцом Георгием, сообщает «Российская газета».

По выходным он служит в храме Святителя Николая при Национальном медико-хирургическом центре имени Пирогова.

– Я экстерном окончил семинарию, учился два года, – рассказывает он о себе.

Один из лучших кардиохирургов страны Юрий Леонидович Шевченко был назначен министром здравоохранения России 5 июля 1999 года.

Светская карьера министра, родившегося в 1947 году в Якутске, складывалась так: он окончил Военно-медицинскую академию им. Кирова, служил врачом-хирургом в войсках, а с 1980 года работал в Военно-медицинской академии. В апреле 1992 года назначен начальником академии. Был главным кардиохирургом Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Являлся научным руководителем и консультантом 17 докторских и 32 кандидатских диссертаций, автором более 360 научных и учебно-методических работ.

Свое пребывание на посту министра он начал с того, что попросил Патриарха Алексия II освятить здание министерства здравоохранения, бывшее до революции биржей. Патриарх сам приехал на освящение.

В бытность Юрия Шевченко министром между Русской православной церковью и минздравом были заключены соглашения о сотрудничестве, официально открывшие священникам дорогу в больницы – для совершения треб. У больных появились официальные возможности пригласить священника для исповеди или причастия. Надо заметить, что в то время общественное мнение было куда менее лояльно к сближению церкви с гражданскими и государственными институтами.

Видимо, ценности веры были глубоки, и известный врач не устоял перед совсем другим призванием.

В Минске состоится концерт «В защиту жизни»

30 мая, накануне Дня защиты детей, в Минске состоится концерт «В защиту жизни!». Как сообщил координатор проекта Дмитрий Зеленский, концерт организовывается уже пятый год подряд.

Его основная цель – выступить в защиту нерожденных младенцев. В первом отделении мероприятия будут вручены дипломы и призы победителям конкурсов детского рисунка «Мир с мечтой» и конкурса рассказов и стихов, который проводит семейный интернет-портал Ребенок.BY. Также зрителей ожидает выступление группы «Честное Слово». Во втором отделении состоится премьера музыкальной постановки «Мае сэрца б'ецца». Главные роли в постановке исполнят дети. Концерт пройдет в ДК МАЗ. Начало в 17.00.

Научный совет по духовному возрождению и развитию государства планируется создать в Беларуси

Предполагается, что вначале совет будет действовать в виде отдела при Совете молодых ученых Национальной академии наук, сообщил нашему корреспонденту инициатор начинания Дмитрий Куницкий.

Он должен объединить вместе деятелей науки, представителей власти, журналистов, врачей. В рамках научного совета предлагается создать ряд отделов: государственное управление экономикой; здравоохранение, демография, семья; образование, психология, педагогика. Цель начинания – совместными усилиями с властями создать духовно-нравственное государство.

Белорусские иконы планируют представить в Национальном музее Франции Лувре

Об этом нашему корреспонденту сообщили в Национальном художественном музее Беларуси.

Разговор об организации такой выставки будет вестись в июне во время приезда в Минск генерального директора Лувра Анри Луарета. В рамках визита француз также познакомится с фондами художественного музея. Анри Луарет обсудит и вопросы организации в столице выставки одной картины из Лувра./

С 18 по 20 июня в столице пройдут V Международные Свято-Пантелеимоновские образовательные чтения

Тема проекта – «Духовный закон и современный мир». Место его проведения – Белорусская медицинская академия последипломного образования.

Чтения приурочены к 100-летию основания Марфо-Мариинской обители милосердия. В них примут участие видные богословы, врачи, священники, ученые из разных стран мира. Как рассказал нашему корреспонденту председатель оргкомитета чтений Игорь Рыбин, в рамках проекта планируется обсудить ряд тем. Среди них – медицинские и духовные проблемы иммунопрофилактики, духовно-нравственные угрозы виртуального мира, демографические угрозы современности, медицинские и духовные проблемы продовольственной безопасности.

Интересно

Кризис. Кем быть? Каким быть?

Кризис – самая обсуждаемая тема сейчас. Он меняет не только наше финансовое состояние. Об изменении поведения и даже характера людей в тяжелые, неблагоприятные времена уже сказано-пересказано. И все же…



Есть старая дзенская притча.

Пришел Ученик к Учителю и начал жаловаться на свою тяжелую жизнь. Попросил у Учителя совета, что делать, когда и то навалилось, и другое, и третье, и вообще, просто руки опускаются!

Учитель молча поднялся и поставил перед собой четыре котелка с водой. В один он кинул деревянную чурку, в другой – морковку, в третий – яйцо, в четвертый – раздавленные зерна кофе. Через некоторое время он вынул то, что кинул, из воды. «Что изменилось?» – спросил Учитель. «Ничего…» – ответил Ученик.

Учитель молча кивнул и поставил эти четыре котелка с водой на огонь. Когда вода закипела, он снова кинул в один деревянную чурку, в другой – морковку, в третий – яйцо, в четвертый – раздавленные зерна кофе. Через некоторое время он вынул деревяшку, морковь, яйцо и налил в чашку ароматный кофе. Ученик, естественно, снова ничего не понял.

«Что изменилось?» – опять спросил Учитель. «То, что должно было случиться. Морковка и яйцо сварились, деревяшка не изменилась, а зерна кофе растворились в кипятке», – ответил Ученик.

«Это лишь поверхностный взгляд на вещи», – ответил Учитель. «Посмотри внимательнее. Морковка разварилась в воде и из твердой стала мягкой, легко разрушающейся. Даже внешне она стала выглядеть по-другому. Деревяшка ничуть не изменилась. Яйцо, не изменившись внешне, внутри стало твердым, и ему уже стали не страшны удары, от которых раньше оно… вытекало из своей скорлупы. Кофе окрасило воду, придало ей новый вкус и аромат».

«Вода – это наша жизнь. Огонь – это перемены и неблагоприятные обстоятельства. Морковка, дерево, яйцо и кофе – это типы людей. Они все в тяжелые моменты жизни меняются по-разному.

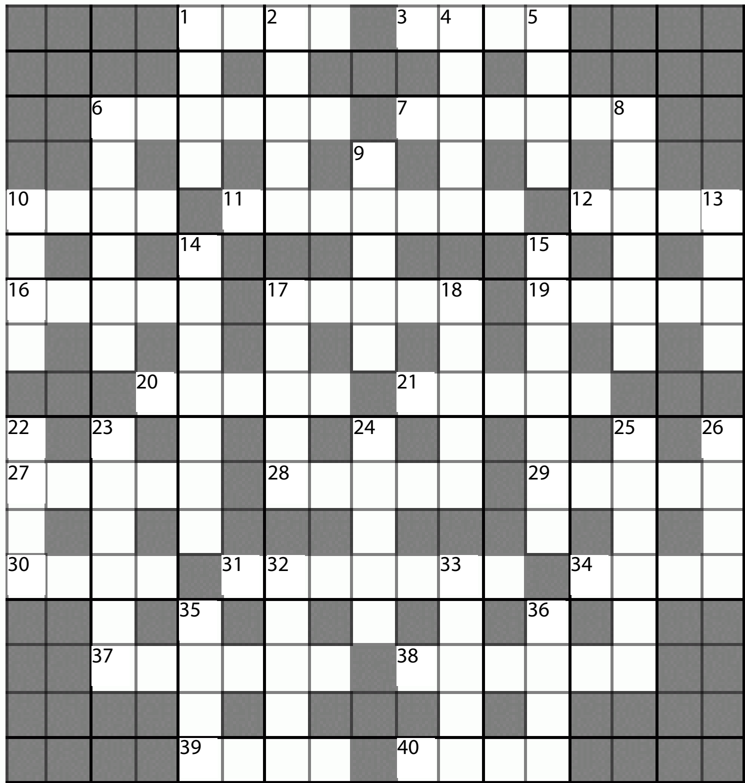
1. Человек-морковь. Таких большинство. Эти люди только в обычной жизни кажутся твердыми. В моменты жизненных передряг они становится мягкими и скользкими. Они опускают руки, винят во всем либо других, либо «непреодолимые внешние обстоятельства». Чуть «придавило» и… они уже в панике, психологически раздавлены. Такие «морковки», как правило, легко становятся «жертвам моды», хотят, чтобы «все было у них, как у людей», именно на них делают свои состояния удачливые торговцы, политики и… предсказатели.
2. Человек-дерево. Таких мало. Эти люди не меняются, остаются самими собой в любых жизненных ситуациях. Они, как правило, хладнокровны, внутренне спокойны и цельны. Именно такие люди показывают всем, что и тяжелые жизненные обстоятельства – всего лишь жизнь, и за черной полосой всегда наступает белая.
3. Человек-яйцо. Это те, кого жизненные невзгоды закаляют, делают крепче! Таких людей очень-очень мало. Именно такие люди в обычной жизни – никто, а в тяжелые времена они вдруг «твердеют» и упорно преодолевают «внешние обстоятельства».
4. «А как же кофе?» – воскликнул Ученик. «О – это самое интересное! Зерна кофе под воздействием неблагоприятных жизненных обстоятельств растворяются в окружающей среде, превращая безвкусную воду во вкусный, ароматный и бодрящий напиток!» – ответил Учитель, с удовольствием прихлебывая ароматный кофе из чашки.

«Есть особые люди. Их единицы. Они не столько меняются под влиянием неблагоприятных обстоятельств, сколько трансформируют сами жизненные обстоятельства, превращая их в нечто прекрасное, извлекая пользу из каждой неблагоприятной ситуации и изменяя в лучшую сторону жизнь всех людей вокруг».

А к какому типу людей вы отнесете себя?

У вас есть вопрос?
Мы поможем найти ответ!
На нашем сайте
www.recipe.by
вы можете разместить любой вопрос, касающийся медицины, диетологии, косметологии и физической культуры.

Интеллектуальная разминка



По горизонтали: 1. Близкая родственница. 3. Постановление верховного органа власти, имеющее силу закона. 6. Династия римских императоров. 7. Российская нефтяная компания. 10. Английский писатель, автор семейной хроники «Конец парада». 11. Римский поэт, автор фразы «Не могу жить с тобой, ни без тебя». 12. Краткая приветственная речь. 16. Народ в России. 17. Торжественное прохождение войск. 19. Цвет шерсти животного. 20. Спутник планеты Солнечной системы. 21. Сын князя Владимира I, убитый сторонниками Святополка I. 27. Первый экземпляр переводного векселя. 28. Лишайник рода кладония. 29. Чин Пришибеева. 30. Отверстие для якорной цепи. 31. Человек, который заботится только о себе, не думая о других. 34. Мужское имя. 37. Отечественный писатель, автор серии романов о сыщике Эрасте Петровиче Фандорине. 38. Узкое водное пространство между участками суши. 39. Один из «отцов» великого комбинатора. 40. Объединение, союз.

По вертикали: 1. Примадонна. 2. Короткий обрубок дерева, металла. 4. Курица-наседка. 5. Сильная жара от нагретого солнцем воздуха. 6. То же, что государство. 8. Старое название народа саами. 9. Балет Андрея Баланчивадзе. 10. Апостол, который отказывался верить в воскресение Иисуса Христа. 13. Прибор для отсчета времени. 14. Американский штат. 15. Тригонометрическая функция. 17. Итальянская сосна. 18. Частое судорожное сокращение мышц. 22. Тайный агент полиции. 23. Матовый драгоценный камень голубого или зеленоватого цвета. 24. Историческая провинция во Франции. 25. Русский архитектор, представитель ампира. 26. Один из Курильских островов. 32. Морской рачок. 33. Шалун, баловник, шутник. 35. Буква кириллицы. 36. Часть сбруи.

Ответы на кроссворд

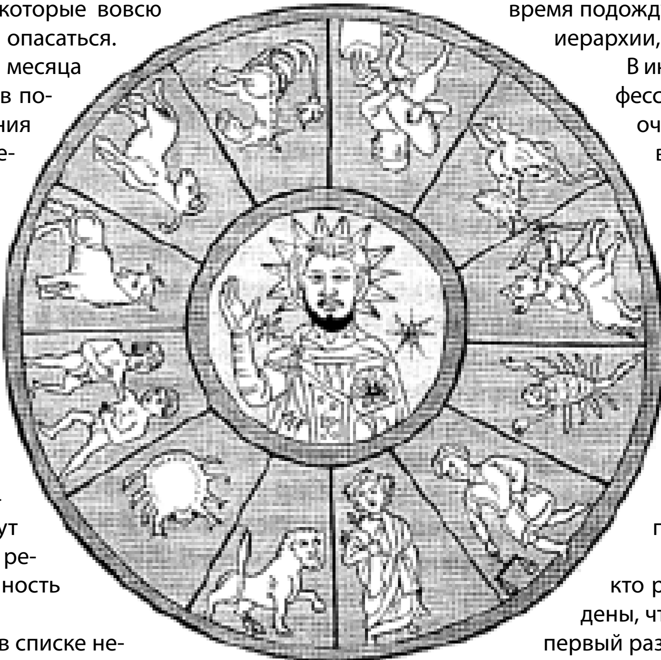
По горизонтали: 1. Дочь. 3. Указ. 6. Северы. 7. «Лукойл». 10. Форд. 11. Марциал. 12. Спич. 16. Манси. 17. Парад. 19. Окрас. 20. Диона. 21. Борис. 27. Прима. 28. Ягель. 29. Унтер. 30. Клюз. 31. Шкурник. 34. Осип. 37. Акунин. 38. Пролив. 39. Ильф. 40. Уния.

По вертикали: 1. Дива. 2. Чурка. 4. Клуша. 5. Зной. 6. Страна. 8. Лопари. 9. «Мцыри». 10. Фома. 13. Часы. 14. Мичиган. 15. Косинус. 17. Пиния. 18. Дрожь. 22. Шпик. 23. Бирюза. 24. Берри. 25. Стасов. 26. Уруп. 32. Криль. 33. Игрун. 35. Буки. 36. Шлея.

Астрологический прогноз на июнь

Июнь у **Овнов** будет одним из самых лучших месяцев года – успешных и запоминающихся. В середине месяца все недоброжелатели уйдут далеко и надолго, оставив лишь неприятные воспоминания. В конце месяца звезды советуют отправляться в отпуск, а судьба припасла Овнам только приятные сюрпризы.

Великолепным месяцем станет июнь и для **Тельцов**, которые вовсю закрутят любовные романы. За дела в это время можно не опасаться. Все будет налажено и станет работать как часы. В середине месяца вероятна какая-то неприятная история. На свободу Тельцов попытаются покуситься. Важно не поддаваться, если обвинения окажутся несправедливыми. К концу месяца многие проблемы разрешатся.



В июне все внимание **Близнецов** следует сконцентрировать на профессиональной деятельности, привести в порядок запущенные проекты и подготовить почву для новых. Излюбленные развлечения – кокетливые сплетни и романтичные интрижки – лучше ограничить. Близнецы со всем справятся во второй половине месяца. Астрологи предсказывают эмоционально насыщенные новые знакомства, бесконечные светские рауты и алкогольные посиделки с друзьями. Успех ожидает и в поездках.

Раки займутся в июне наведением порядка в старых делах, что поможет строить планы на будущее. Думать они будут не только за себя, но и за людей, которые доверились им, а решения придется принимать не всегда простые. Ответственность может угнетать, но результаты порадуют.

В грядущем месяце чужие интересы будут преобладать в списке неотложных дел **Львов**. Друзья и близкие вдруг станут беспомощными и зависимыми от них. Львов это начнет ужасно раздражать. Важно вести дела тактичнее, потому что люди рассчитывают на помощь безотказных Львов.

В июне **Девы** ощутят приближение перемен. Это будет не очень приятное чувство, тем более никто не сможет сказать, с какой стороны этих изменений ждать. Для Дев важно быть хорошо информированными, не пренебрегать такими источниками, как слухи и сплетни, в том числе и в прессе.

Весы в первом летнем месяце будут отличными посредниками и координаторами. Они феерически проявят себя в каком-то коллективном проекте. Личные дела на время подождут занятых по уши на работе представителей этой звездной иерархии, но передышка будет недолгой.

В июне **Скорпионы** попадут в зависимость от других людей. Профессиональные успехи определит позиция руководства. Дома очень важным окажется мнение главы семьи. Следует подготовиться к переменам в жизни – они окажутся трудными.

В июне **Стрельцам** гороскоп советует поэкспериментировать с имиджем. Правило «встречают по одежке» станет для них актуально как никогда. От внешнего вида Стрельцов в прямой зависимости окажутся их будущие доходы: чем эффектнее, тем больше.

В июне **Козероги** могут позволить себе отдохнуть. Кстати, этот месяц наиболее благоприятный для отпуска в этом году. Он подарит романтические приключения и возобновление каких-то старых связей, которые окажутся весьма полезными. На работе снова недопонимание с начальством по причинам, не всегда зависящим от Козерогов. Увольняться, конечно, рано, но уже можно заняться поиском нового места.

К началу июня обострятся проблемы разного рода у тех, кто рожден под созвездием **Водолеев.** Однако они будут убеждены, что все легко преодолимо – и окажутся правы. Интуиция не в первый раз подскажет верный путь. Дома и в отношениях с любимыми все будет хорошо.

Рыбы в июне обретут финансовую независимость. Работа принесет заслуженную прибыль, а, кроме того, появится неожиданный дополнительный источник доходов. Можно материально помочь друзьям, тем более что они такой помощи попросят. Удачно пройдет переезд на новое место жительства.

Целебный смех



***

Из заявления:

«Прошу, кроме надбавки за вредность, доплачивать мне также за жадность и строптивость».

***

Наш человек читает инструкцию только тогда, когда точно понял, что поломал.

***

Верх цинизма – это раздел «Знакомства» в газете «Из рук в руки».

***

– Папа, а как правильно пишется: херург или хирург?

– А это зависит от того, какой он врач – плохой или хороший.

***

Параллельные швы пересекаются. Доказано вьетнамскими портными!

***

– Вы натурал или гей?

– Чего?

– Ну, вы сексуальное большинство или сексуальное меньшинство?

– Я – сексуальное одиночество.

***

Операция на глазу прошла неудачно? У тебя испорчена жизнь? Ты знаешь, кто в этом виноват? Тогда прими участие в новом модном проекте – Одноглазники.ру! Вспомни и найди своего офтальмолога.

***

Супермаркет. Блондинка обращается к кассиру:

- И еще, пожалуйста, сигареты.

- Сигарет нет!

- Что значит «нет»?

- Это значит то же самое, что «есть», только наоборот.

***

Новый орбит «Селедка с молоком» очистит не только полость рта, но и кишечник!



Главный редактор
Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 18 (202)
28 мая 2009 г.
Выходит четыре раза в месяц.
Газета зарегистрирована
в Министерстве информации
Республики Беларусь.
Свидетельство о регистрации
№ 1605.
Учредитель и издатель ИЧУП
«Профессиональные издания»

Зам. главного редактора
Валентина ГЛУШУК

Корреспондент
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Специалист отдела рекламы
Ольга ЖАРКОВА

Дизайн и верстка
Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции:
220023, г. Минск,
ул.Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается
только с разрешения редакции. Мнения
авторов публикуемых материалов могут
не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная
информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное
содержание рекламы несут
рекламодатели.

Подписано в печать
22.05.2009 г.

Отпечатано в типографии
ОДО «Знамение»
(лиц. № 02330/0150475
от 25.02.2009 г.)
220108, г. Минск,
ул.Корженевского, 14

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 2 печатных листа.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление –
«Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж – 4 900 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 09018
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА